



### 臨時休業中は、以下のことにご留意ください。

#### ①引き続き、毎日の検温と健康観察をお願いいたします。

いつもより体温が高いとき、体調が悪いとき（咳や鼻水、のどの痛みなどの風邪症状だけでも）は、外出せずにおうちで様子を見てください。

**こんな時は、上十三保健所（0176-22-3510または0176-23-4261）へ**

○風邪症状や、37.5度以上の発熱が4日以上続いている

○強いだるさや、息苦しさがある（すでに他の疾患等がある場合はこの限りではありません。）

場合は、上記の番号へ電話して相談してください。

その際、上十三保健所が指定医療機関を指示します。

電話した場合は、その結果を学校にもお知らせください。

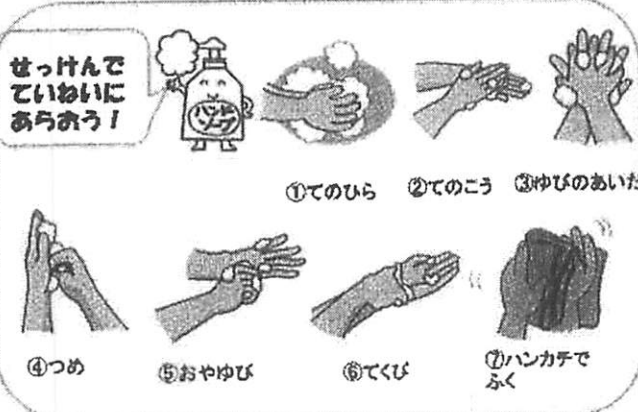


#### ②おうちでも、こまめな手洗い・咳エチケット・換気を心がけましょう。

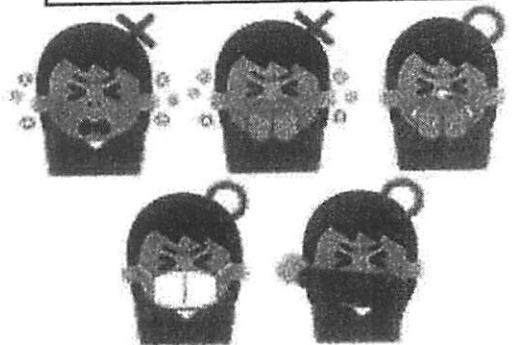
石けんを泡立ててすみずみまで洗い、流水ですすぎましょう。手をふくタオルやハンカチは共用せず、個人のものを使いましょう。外出するときは、マスクをしましょう。

換気は、対角線上の窓を広く開けると、空気の流れがスムーズになります。

こまめなてあらいで、感染症を予防しよう！



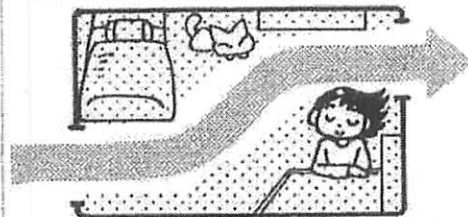
#### 守ろう！咳エチケット



#### 換気のポイントは



★風の入口と出口をつくる  
(窓やドアを2箇所以上、開ける)



★入口と出口はなるべく離れた位置にする（対角線上など）

免疫力を高めるために、「**早寝・早起き・朝ごはん**」が基本です。家の中にいる時間が長くなりますが、ゲームばかりの生活にならないように、おうちでのメディアルールを決めて過ごしましょう。家の中でできる軽いストレッチや、家の前でできる縄跳びなど軽い運動を続けましょう。軽い運動をすると、気分もすっきりしますよ！



# 家庭における健康観察表

登校前に健康状態を確認し、体温測定を行いましょう。

発熱等のかぜ症状がある場合は出席停止です。家庭で休養をお願いします。

かぜ症状とは・・・発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振といった全身症状

鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみといった呼吸器症状

※かぜ症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	健康状態 (○か×)	体温(°C)	不調な場合						備考
				頭痛	だるさ	食欲不振	鼻水・鼻閉	のどの痛み	咳・くしゃみ	
5/1	金									
5/2	土									
5/3	日									
5/4	月									
5/5	火									
5/6	水									
5/7	木									
5/8	金									
5/9	土									
5/10	日									
5/11	月									
5/12	火									
5/13	水									
5/14	木									
5/15	金									
5/16	土									
5/17	日									
5/18	月									
5/19	火									
5/20	水									
5/21	木									
5/22	金									
5/23	土									
5/24	日									
5/25	月									
5/26	火									
5/27	水									
5/28	木									
5/29	金									
5/30	土									
5/31	日									

※提出の必要はありません。

上十三保健所内「帰国者・接触者相談センター」専用ダイヤル

0176-22-3510 または、0176-23-4261